

<<情绪心理学>>

图书基本信息

书名：<<情绪心理学>>

13位ISBN编号：9787802134362

10位ISBN编号：7802134366

出版时间：2007-8

出版时间：海潮出版

作者：刘迎泽

页数：256

字数：230000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<情绪心理学>>

内容概要

心理学让你充满智慧，情绪学让你超越屏障；完美人生的情绪宝典，改变命运的行动指南！

在此书中，我们将了解到自身的情绪，摆脱坏情绪的左右，认识有关情绪的心理病症，如何营造快乐的情绪，学会做情绪的主人，以及人际关系中的情绪管理。

阅读完此书，我们将学会面对现实，在愤怒的时候懂得如何制怒和宽容、在悲伤的时候懂得如何转移和发泄、在焦虑的时候懂得如何排遣和分散……总之，你将学会如何驾驭情绪，不受它的左右，树立挑战困难的信心，使自己拥有一个快乐、豁达、充满阳光的成功人生。

柏拉图和亚里士多德是情绪理性主义理论的创始人，该理论到十七世纪才由笛卡尔加以发挥。

继而，达尔文1872年在《人与动物的表情》一书中，对情绪作了有意义的论述。

之后，对于情绪心理学的研究就一直没有停止过。

在此书中，我们将了解到自身的情绪，摆脱坏情绪的左右，认识有关情绪的心理病症，如何营造快乐的情绪，学会做情绪的主人，以及人际关系中的情绪管理。

<<情绪心理学>>

作者简介

刘迎泽，籍贯北京，中尉，毕业于中国人民解放军北京军医学院。
国家心理咨询师、陕西省心理学会心理测量与心理咨询站专业委员会会员，教育学硕士。

在学术研究方面成果丰硕。
曾多次在核心期刊上发表学术论文，参与编写《中国军事百科全书》、《军人心理闻声》等图书

<<情绪心理学>>

书籍目录

第一章 了解自身的情绪 情绪对人的影响 什么是情绪 情绪自身的感染力 认识自身的情绪 让情绪改变自己 妥善管理自身的情绪 及时宣泄自身的坏情绪 情绪对自身健康的影响 认识他人的情绪 防止不良情绪的传染

第二章 别让坏情绪左右你 如何清扫坏情绪 走出自卑的深潭 不要被挫折束缚 控制愤怒的情绪 厌恶情绪的积极作用 控制暴怒的情绪 跨过焦虑的石墙 消灭心中的空虚感 别让紧张阻拦你成功 赶走厌倦的情绪 不做自怜的孤独者 别让坏情绪毁了你 从坏情绪中解脱 如何化解坏情绪

第三章 摆脱情绪病症的烦扰 神经衰弱 抑郁症 强迫症 焦虑症 恐惧症 癔病症

第四章 做情绪的主人 把情绪发泄得恰到好处 打开情绪之窗 变压力为动力 转悲观为乐观 化悲痛为力 打破常规看问逆 学会放弃 摆脱心灵的枷锁 选择适合自己的目标 让梦想成为现实 完善成熟的自我 在苦难中发展健康的自我 自信创造成功的人生 做自己心态的主人 成功者善于控制情绪

第五章 如何营造快乐的情绪 寻找快乐的情绪 保持快乐的情绪 拥有快乐的情绪 快乐在自己手中 用微笑面对生活 快乐其实很简单 知足者常乐 成功属于快乐者 快乐是发自内心的喜悦 心是快乐的源泉 让自己度过快乐的一生

第六章 人际关系中的情绪管理 坦然面对别人的嫉妒 微笑面对别人的中伤 及时修补情绪的损伤 用诚心建立人际关系 心胸狭窄难成大事 开放自闭的心灵 跳出自私的篱笆 害羞影响你的交际 消除敏感走向成熟 保持一颗谦虚的心 学会改善他人情绪 快乐情绪带来快乐人际 留下良好的第一印象 好情绪造就成功的人生 附录：情绪测试及分析

<<情绪心理学>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>